



RoadReader

Leiden Road Runners Club

2021 3 Okt



GARMIN®

THIS
STARTED

AS A PART
OF MY
DAY

NOW

IT'S A PART
OF ME

WHY DO YOU RUN?



FORERUNNER® 55

De GPS-smartwatch voor hardlopers van alle niveaus. Voor diegenen die de eerste kilometers maken tot de loper die gestelde hardloopdoelen wil bereiken.

Colofon & Contact

De RoadReader is een uitgave van de Leiden Road Runners Club, Sportcomplex de Vliet aan de Voorschoterweg 8D, 2324 NE Leiden, 071-5765924, www.lrrc.nl. De Roadreader verschijnt 4 maal per jaar. Aanlevering van berichten verloopt via de eindredactie.

Redactie RoadReader

Eindredactie	Leone de Voogd	leonedv@gmail.com	
Advertenties	Rob van Heijster	pr@lrrc.nl	06-53161054
Opmaak	Corrie Verdoold	corrieverdoold@hetnet.nl	06-40725425
Bezorging	John de Vrind	ledenadministratie@lrrc.nl	06-53245936
Drukwerk	Editoo, Arnhem		

Bestuur

Voorzitter	Niek Hoogwout	voorzitter@lrrc.nl	06-43829762
Secretaris	Hans van Ommeren	secretariaat@lrrc.nl	06-13208955
Penningmeester	Piet van der Plas	penningmeester@lrrc.nl	071-5610847
Technische zaken	Jessica Luiten	tz@lrrc.nl	06-18260790
PR en communicatie	Rob van Heijster	pr@lrrc.nl	06-53161054
Ledenadm. horeca	John de Vrind	ledenadministratie@lrrc.nl	06-53245936

Hoofdtrainers

Hardlopen technisch	Terry van Velthooven	hoofdtrainer@lrrc.nl	
	Arie Duiker	hoofdtrainer@lrrc.nl	
Sportief wandelen	José Mesman	josemesman1@gmail.com	06-11923132

Commissies ea

Vertrouwenspersoon	Monique Geerts	vcp@lrrc.nl	06-25087769
Activiteitencommissie	Roel de Jong	activiteitencommissie@lrrc.nl	06-14556343
Sponsorcommissie	Piet van der Plas	penningmeester@lrrc.nl	071-5610847
Massage team	Karin Knol	massage@lrrc.nl	06-10321154
Website	Rinie van Pijpen	webmaster@lrrc.nl	071-5790080
E-nieuwsbrief	Vivian Huisman	vivianhuisman@gmail.com	
Complexbeheer	Frans en Els vd Broek	elsenfransvandenbroek@gmail.com	071-3016643 06-54716146 F 06-13419809 E

Rekeningnummer club: NL96INGB0000646834, tnv Leiden Road Runners Club.

Inhoud

Pagina

Van de redactie	5
Van de voorzitter	6
Van het bestuurs scherm / de bestuurstafel	6
Het clubseizoen is geopend!	8
Even voorstellen: nieuwe redacteur E-nieuwsbrief	9
Mystery trainer	9
Survival run	10, 11
Marathon Berlijn	12, 13, 14
Triatlon Leiderdorp	16, 17
Honderd Bruggenloop	18
Vrijwilligers gezocht	19
Vloed	19

Agenda

Onderstaande agenda is uiteraard onder voorbehoud. Afhankelijk van de geldende maatregelen ten aanzien van Corona kunnen de evenementen al dan niet doorgaan.

13 februari 2022 Z&Z Valentijnsloop (onder voorbehoud)



Van de redactie

Wanneer maakt je hart nu een sprongetje bij aangekondigde verkeershinder? Als het die 'stip op de horizon' betreft, die nu ineens tastbaar dichtbij komt: de Leiden Marathon. Op moment van schrijven is de taperperiode ingegaan, de 14-daagse weersverwachting omvat 10 oktober...

Maar misschien nog wel belangrijker; waar het C-woord tot nu toe alle Road Readers onder mijn redactie domineerde, lijken we deze periode voorzichtig achter ons te gaan laten. Je weet het nooit, maar de agenda stroomt in ieder geval weer vol en we genieten volop van het samenzijn op de club.

In deze editie lezen jullie alvast een enkel verslag van de nog spaarzame evenementen. In december verwacht ik een goed gevulde Road Reader met veel nieuwe en hernieuwde loopervaringen!

Ben je niet zo'n schrijver, maar vind je het wel leuk je verhaal te delen? Aarzel dan niet om een mailtje te sturen: ik interview je graag!

Leone de Voogd

Van de voorzitter

Beste leden, lopers en wandelaars.

Ik ben blij: dat we al weer geruim tijd met z'n allen kunnen wandelen en lopen. Dat we kunnen trainen op en vanaf de club. En dat de bar en het clubhuis weer open (mogen) zijn.

*Clap along if you feel like a room without a roof
(Because I'm happy)*

Ik ben blij: de zomervakantie is weliswaar voorbij, maar september maakt ons dag in dag uit blij met lekker weer. Bij de seizoensopening op 4 september jl. hadden we weer een echte trimloop. Leuk! Bij de borrel daarna was het een gezellige drukte, met heerlijk eten van het kookteam.

*Clap along if you feel like happiness is the truth
(Because I'm happy)*

Ik ben blij: er worden weer plannen gemaakt voor loopjes, wedstrijden en clubuitjes. Leidens Ontzet en de marathon van Leiden staan op het moment van schrijven weer voor de deur. En als u dit leest is de ALV geweest, trainen we 's-avonds weer met lampjes en is het al weer bijna Kerst.

*Clap along if you know what happiness is to you
(Because I'm happy)
Clap along if you feel like that's what you wanna do ...*

We kijken uit naar de komende trainingen en bijeenkomsten.

Tot snel. Blijf gezond, keep on walking and running!
Groet,
Niek Hoogwout



Van het bestuursscherm/de bestuurstafel

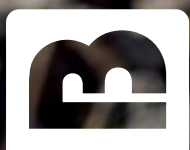
Op het moment van schrijven (25 september) zijn de nieuwe Corona regels ingegaan. De anderhalve meter is niet meer verplicht en er gelden geen restricties meer voor het aantal personen in de kantine. Ook persoonsregistratie is niet langer verplicht.

Nieuw in de maatregelen is de Corona app. De discussie daarover hebben jullie in de media kunnen volgen (check niet op het terras, maar wel als je naar de wc gaat). Voor ons is het nog een tandje erger: als je in de kantine zit te wachten tot de training begint is geen check nodig, maar voor je buurman met een kop koffie wel.

Wij hebben besloten de controle te doen als je aan de bar een drankje of iets te eten bestelt (ook als je op het terras gaat zitten). En ja, als de betrokken medewerker jou niet kent mag hij/zij ook naar je ID vragen. We realiseren ons dat dit, zeker in clubverband, een vervelende maatregel is. We hopen op jullie medewerking om dit proces zo soepel mogelijk te laten verlopen.

Met betrekking tot de huisvesting is er goed nieuws, de gemeenteraad van Leiden heeft met algemene stemmen (dus unaniem) een motie aangenomen waarin het college van B&W is opgeroepen zich voor een drietal verenigingen in de Vlietzone in te spannen om (indien nodig) ervoor te zorgen dat de verenigingen goed gehuisvest kunnen blijven. De Leiden Road Runners Club is een van die verenigingen.

Wandelschoenen nodig?



**VAN
BEMMELLEN**
OUTDOOR

**RIJNEKE BOULEVARD
ZOETERWOUDE**

Het clubseizoen is geopend!



Even voorstellen: nieuwe redacteur E-nieuwsbrief



Ik ben Vivian Huisman, 42 jaar oud en ik ben sinds 2012 lid van de club. Ik train op de maandag- en donderdagavond bij de EA-groep en loop op zaterdagochtend mee met de Outdoorfittraining in de duinen van Meijendel.

Mijn studie Notarieel Recht bracht mij naar Leiden en ik woon er nog steeds met heel veel plezier, nu met mijn man in de Stevenshof. Ik werk als paralegal bij een middelgroot advocatenkantoor in Den Haag. In die functie ondersteun ik de advocaten juridisch inhoudelijk bij het schrijven van processtukken, juridische adviezen en het geven van cursussen. Ook nieuwsbrie-

ven schrijf ik, maar dan juridische, waarin ik cliënten van ons kantoor op de hoogte houd van de laatste uitspraken van de Hoge Raad. Ik ben dus graag bezig met taal en kijk er dan ook naar uit om de E-nieuwsbrief te gaan maken!

In mijn vrije tijd ga ik graag op wandel- en fietsvakantie in een natuurgebied, zoals de Utrechtse Heuvelrug of de Veluwe, of wat verder weg op een Grieks eiland, en probeer ik nieuwe recepten uit. Ik lees graag en maak ook wandel- en fietstochten in de omgeving van Leiden.

Tot ziens op de club!

Mystery trainer

In de vorige RoadReader heb ik met verve een mystery trainer geïntroduceerd. Tijd om het raadsel op te lossen!

Na de lockdown was het eindelijk zo ver. Onder veel voorwaarden, zoals gebruik van apps, inschrijven, en vier lopers per trainer, om maar wat te noemen, mochten we weer trainen. Logisch dat je daar dan enthousiast over vertelt, zeker als je bedenkt dat onze trainer nog wat aan mijn looptechniek wist te verbeteren!

Nu ben ik de enige niet die graag zijn techniek wat opvijzelt en dus kwamen heel wat leden naar de club met de vraag of ze ook eens met “Wim” mochten trainen. Wim? Hebben wij een trainer Wim? De mystery trainer was geboren!!

Zonder het te weten heeft onze opmaakster Corrie het mysterie nog versterkt door de foto met de “hint” (juist ja, de foto met “Wim”) naar de voorpagina te verhuizen. Corrie houdt namelijk van scherpe foto's en deze voldoet daar ten volle aan, met dank aan Yu.

Tja, maar hoe zit het nu? Het mysterie achter “Wim” zetelt in mijn brein, en dan vooral in het falen daarvan. Het herinneren van namen gaat me minder goed af dan pakweg 30 jaar geleden. Niet alleen bij het lopen tellen de jaren, maar ook bij het brein! Wim heet in werkelijkheid Cees Spek.

Toch heeft dit mysterie mij één ding gebracht. Cees zijn naam zal ik echt nooit meer vergeten! En zijn training ook niet.

Rob van Heijster



Survival Run

Gelderland heeft ons lopers veel te bieden, denk maar aan de Zevenheuvelenloop of de Montferland Run. Tijd om eens wat terug te doen voor deze loopvriendelijke provincie!

De gelegenheid daartoe kwam ineens onverwacht! Een paar jaar geleden schreef mijn neefje zich in voor de survival Run / Mud Run. Zijn zus hoorde dat en heeft zich ingeschreven als vrijwilliger, uiteraard zonder haar broer daarvan op de hoogte te stellen. Mijn neef was dus stom verwonderd toen hij bij hindernis vijf ineens oog in oog stond met zijn zus en nog haar aanwijzingen moest opvolgen ook! Want dat is een neventaak van alle vrijwilligers: zorgen dat de deelnemers zo smerig mogelijk worden. Zo is een traditie geboren, broer is deelnemer en zus vrijwilliger.

Net als veel andere clubs was het voor de survival run moeilijk opstarten na Corona, vooral het mobiliseren van vrijwilligers is lastig. Mijn nichtje had nog wel een optie: moeder vragen, die komt toch kijken. Alleen had moeder mij al gevraagd om ook te komen kijken. Nu denkt mijn nichtje niet in problemen maar in oplossingen: dat zijn dus twee vrijwilligers erbij! Zo stond ik samen met mijn zusje in de rij, klaar om naar onze post te gaan.

De eerste activiteit was het consumeren van een broodje knakworst, ze weten in Loil (spreek uit Lool, net als je Oisterwijk uitspreekt als Oosterwijk) wel hoe ze vrijwilligers aan zich moeten binden. Loil is een gezellig klein dorpje in Gelderland, niet ver van Doetinchem. Met de mond nog vol mogen we ons inschrijven. Waar komen jullie vandaan? "Ik kom uit Zeddum" zegt mijn zusje. "O, jullie komen van ver!" is de reactie. Tja, Zeddum is 15 minuten met de auto, over binnenwegen. Kun je nagaan hoe de reactie bij mij was.....

Na een glaasje fris en het aantrekken van het vrijwilligersshirt is het dan zover, we moeten naar post 17. Post 17, waar is dat? Wij zijn hier niet bekend. Gelukkig kan de vrouw bij de inschrijving het makkelijk uitleggen: "Het is bij Tom". Ja, maar waar woont Tom. Dat is niet zo makkelijk uit te leggen, dus ze vraagt iemand anders. Die zoekt ook even naar de beste route en komt dan met de oplossing: "Het is bij Tom"! en zo gaat het een tijdje door. Iedereen in Loil weet waar Tom woont, alleen wij niet. Uiteindelijk krijgen we toch een routebeschrijving en komen bij post 17 aan. Daar leren we ook Tom kennen, een alleraardigste kerel. Als we iets nodig hebben hoort hij het wel.

Post 17 is een heel grappige hindernis. Kort samengevat "Overheen, onderdoor, overheen", zoals zuslief en ik vele malen hebben geroepen. Zie foto. Steevast wordt bij de lage balk gespeculeerd hoe (ik mag zijn naam niet noemen, maar ik vermoed dat het een wat corpulente deelnemer is) het er af zal brengen (in Loil kent echt iedereen iedereen). O ja, en als toetje bij "onze" hindernis mag je door een slootje, speciaal voor de enkeling die het tot ons heeft weten vol te houden zonder zijn kleren vuil te maken.





Al heel de dag hangt code geel in de lucht. Niet dat we er veel van merken, we zitten in de stralende zon! De deelnemers arriveren dan ook nat van het zweet, niet van de regen. De sfeer is goed en we worden tijdens ons “zware” werk goed voorzien van koffie, fris, koeken, chips en natuurlijk: broodjes knakworst! Ze hebben daarvoor een speciale bakfiets rijden.

Het onvermijdelijke gebeurt: de hemelssluisen gaan open! En hoe! Code geel blijkt geen woord te veel! De deelnemers arriveren nog steeds drijfnat, nu van de regen. Van het zweet kan niet meer, de temperatuur is in een vrije val terecht gekomen. Mijn zusje en ik kijken elkaar aan: als de lopers doorweekt raken, dan wij ook! Dus we lopen stukjes met ze op en proberen stevast het tempo een beetje op te jagen. Dat wordt stevast goed opgepakt, ze moeten wel om de kou enigermate de baas te blijven. En de sfeer? Die is zo mogelijk nog beter!

De weergoden zijn vastbesloten de loop voortijdig te beëindigen. Met een paar fikse donderslagen weten ze de leiding hiertoe over te halen. Het parcours telt ook een aantal hindernissen met water, het risico is gewoonweg te groot. Kledernat en enigermate onderkoeld ruimen mijn zusje en ik de linten op, de hindernis zelf wordt later afgebroken. Tom komt aangelopen. Hoe gaan jullie terug? Te voet, net zoals we gekomen zijn. Dat kan niet volgens Tom en zet ons, nat en wel, in zijn auto. We worden keurig netjes in “Loil centrum” afgeleverd!

We kijken terug op een schitterend evenement. Ik vraag me af wanneer je meer lol hebt, als loper of als vrijwilliger? In ieder geval, als ze volgend jaar weer vrijwilligers zoeken.....

Rob van Heijster

Marathon Berlijn

#RestartRunning Met deze tag werd de marathon van Berlijn gepromoot. Het originele plan van Nico, Richard, Jerry, Harry en mijzelf was om deze snelle marathon eigenlijk al vorig jaar te lopen. Door corona kwam dat er helaas niet van en het werd doorgeschoven naar 2021. Maar ook in 2021 bleef het lang onzeker of het allemaal door kon gaan. Zo'n groot evenement met 40.000 mensen, vanuit verschillende landen, terwijl Corona nog steeds bestaat... Ik had heel sterk mijn twijfels. Toch blijf je trainen, want je weet maar nooit. Je blijft hopen op goed nieuws, op eindelijk weer een stip aan de horizon.

En dat goede nieuws kwam! Op 23 augustus kregen we vanuit de reisorganisatie te horen dat de marathon definitief door zou gaan. Het zou het eerste internationale test evenement zijn in Duitsland. Dat betekent nog even flink doortrainen, want vier weken is korter dan je denkt. De afstanden van de ultra trails in de Ardennen zaten nog in de benen en het lopen op snelheid van de korte afstandjes ging ook goed. Gedurende de tijd werd meer bekend over het programma in Berlijn en welke maatregelen er zouden zijn rondom het Coronavirus. Daarmee begon ook de spanning en enthousiasme te stijgen.

Daags voor de marathon nog wat kleine loopjes gedaan om de benen soe-

pel te houden. Regelmatig kreeg ik de vraag of ik er klaar voor was. Aan de ene kant zei mijn gevoel dat ik er klaar voor was, aan de andere kant wist ik het niet. Normaal gesproken loop je in voorbereiding op je marathon een aantal wedstrijden en op basis daarvan weet je waar je staat. Nu in Corona tijd, zijn er geen wedstrijden. De enige (soort van) wedstrijd die ik als voorbereiding heb gelopen was de trimloop bij de club. Daar zat het tempo er lekker in op de 10km. Dus op basis daarvan – en dat is dus niet echt een groot meetmoment – was ik er klaar voor.

Vrijdag 24 september vlogen we gezamenlijk naar Berlijn. Na het inchecken in het hotel zijn we gelijk naar de expo gegaan voor het ophalen van het startnummer. Dan voel je langzaam aan weer die wedstrijdspanning opkomen die ik zolang heb gemist. Weer dat papiertje in handen krijgen, het kijken bij de merchandise afdeling om nog een mooi shirtje te scoren. Op de Expo nog even een alcoholvrije Weizen gedronken en toen terug richting hotel.

Zaterdag was er door de reisorganisatie een verkenningsloop georganiseerd zodat we alvast een kijkje konden nemen bij het start- en finishgebied. In de verte zie ik de startboog liggen en lopend over de officiële eerste meters bedenk ik me dat morgen





de toppers hier inlopen en wat later zal ook ik hier mijn eerste meters gaan maken onderweg naar een volgende marathon. Nog snel wat foto's maken want morgen tijdens het lopen, komt dat er niet van. We lopen door naar de Brandenburg Tor en ik zie het finish gebied opgebouwd worden. Morgen zijn dit de laatste meters van mijn marathon, dan kunnen de handjes de lucht in. Ik visualiseer me alvast hoe dat zal zijn.

Na afloop van het loopje weer snel hotel om de beentjes rust te geven. In de middag zijn we even gaan kijken bij de finish van het inlineskaten. Om niet te lang op de benen te hoeven staan, hebben we een terrasje langs de finishstraat gepakt. Op een gegeven moment kwamen de inlineskaters langs en na een keer knipperen met je ogen waren ze ook zo weer voorbij. Even ter indicatie, de winnaar deed net iets minder dan 57 minuten over de marathonaafstand. We sloten de dag af met nog een gezamenlijke pasta maaltijd en op tijd naar bed.

Zondag 26 september. Raceday! De wekker ging al vroeg (06.00 uur), want we moesten op tijd richting het startvak. Na een licht ontbijtje wandelend richting het verzamelpunt. Onderweg kwamen we bij 34km punt al flink wat vrijwilligers tegen die al klaar stonden om het waterpunt aldaar gereed te maken. Eenmaal bij het verzamelpunt aangekomen, zag je nog meer gespannen gezichten. Iedereen was er klaar voor en had er zin in.

En dan sta je daar ineens weer met zijn duizenden (met mondkapje op) in het startvak, iets waar ik zo lang naar uitgekeken heb, dat gevoel, magisch!. De tijd tikt weg, nog even een zenuwplasje en dan begint op een gegeven moment het aftellen. Dan klinkt het startschot en kom ik in beweging. Ik ga de finishlijn over, ik hoor een piep (of eigenlijk een heleboel piepjes) en drukt mijn horloge in. Nu ben ik echt onderweg.

De eerste kilometers gaan goed en het voelt gewoon weer vertrouwd om met zoveel mensen te lopen. De mensen langs de kant geven een lekkere vibe en de eerste kilometers vliegen voorbij. Tot en met twintig kilometer loop ik rond mijn geplande PR. Alleen begint helaas rond de twintig kilometer mijn startnummer los te laten. De veiligheidsspeldjes scheuren uit en ik besluit om toch maar even te wandelen om het opnieuw vast te maken. Want ik wil niet het risico lopen dat ik straks zonder startnummer het parcours wordt uitgehaald. Na even wandelen probeer ik weer mijn tempo op te pakken richting de halve marathon. Daar zit mijn verwachte eindtijd nog net onder mijn PR, maar ik merk al dat ik het zwaarder begin te krijgen. De verzuring in de bovenbenen treedt sneller in dan ik gewend ben (misschien ook door het wandelen) en bij 29 kilometer krijg ik kramp in mijn lies. Gepoogd dit eruit te krijgen door wat te rekken en te strekken en wederom weer het tempo op te zoeken.

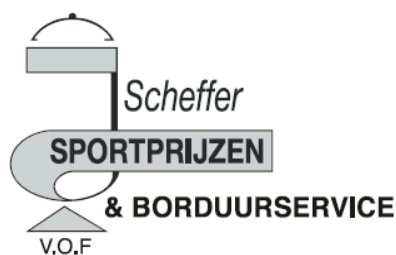
Ondanks mijn fitheid werd de verzuuring helaas alleen maar erger en was het op een gegeven moment meer stukjes wandelen en dribbelen dan hardlopen. De motivatie ging langzaam aan wel een beetje weg. Toch bleef in mijn hoofd spelen wat ik zaterdag had gehoord. Opgeven is geen optie! Dus langzaam maar zeker gingen de kilometers voorbij. Ik had me voorgenomen om gewoon te gaan finishen. Vlak voor het 34 kilometer punt had ik zoiets van, ik moet nu lopen want als ik straks wandel als ik vlakbij het hotel kom dan is de neiging om uit te stappen nog groter.

Uiteindelijk zie ik het bord dat 40 kilometer aangeeft en ik denk alleen maar 'nog 2200 meter te gaan' en daarvoor zou ik normaal mijn bed niet eens uitkomen. Ik probeer weer te gaan dribbelen want ik wil hardlopend over de finish. Dan komt de laatste bocht en ik zie in de verte de Brandenburg Tor. Daar achter ligt de fi-

nish. Ik zet alles op alles want ik zie dat het nog mogelijk is om binnen de vier uur te finishen. Onder de Brandenburg Tor door rennend krijg ik een beetje kippenvel. Daar verderop ligt de finish en ik ga weer een marathon uitlopen.

Ik zet mijn horloge stop en zie een eindtijd van 3:58:41. In eerste instantie baal ik dat het totaal niet ging zoals ik had gewild. Eenmaal met een medaille in mijn hand en later een welverdiend biertje in de andere hand, leg ik mijzelf erbij neer. Het is me toch wel weer gelukt om een marathon uit te lopen. En wie weet... Volgende keer gaat het waarschijnlijk beter. Want grote hardloop evenementen mogen weer. We zijn weer begonnen met lopen. We #Restart(ed) Running!

Roel de Jong



**Bekers
Naamplaten
Medailles
Vaantjes
Glas graveren
Koelers**

**Tevens borduren wij
handdoeken, sjaals, kleding etc.**

di.-wo.vrij. 11.00 - 18.00 uur
do. 11.00 - 21.00 uur
za. 11.00 - 16.00 uur

Levendaal 61
2311 JE Leiden
Tel.: 071 - 5144266
www.scheffersportprijzen.nl
info@scheffersportprijzen.nl

VANNES.NL
NOORDWIJKERHOUT



ALLES ONDER EEN DAK BIJ FAMILIE VAN NES



TECHNIEK • DESIGN • INTERIEUR & WELLNESS • SERVICE & ONDERHOUD

Triatlon Leiderdorp

In een dwarsstraat kom je vaak de mooiste dingen tegen – Loesje

Het is zaterdagavond en de Baanderij verandert langzaam in een evenemententerrein. Ik hang spandoeken op, veeg de weg schoon en schroef hekken aan elkaar. Het echt zware werk laat ik me uit handen nemen door andere vrijwilligers; ik moet morgen fit aan de start staan. De laatste vragen aan ZVL-clubgenoten, een blik op de trap waar ik te water zal gaan en de routing in de wisselzone. Man, wat vind ik het spannend.

Waren zwemmen en fietsen eerst gewoon hersteltrainingen of hooguit een alternatief in blessuretijd, nu mag ik mezelf bijna triatleet noemen en zeg ik ineens ook dat ik 'de OD' ga doen, alsof iedereen maar moet weten dat dit de olympische afstand van 1500m zwemmen, 40 km fietsen en 10km lopen is.

Met een licht schuldgevoel ga ik vroeg op huis aan, om vervolgens uren te liggen woelen in bed. Die hoosbuien nu, betekent dat dat het morgen droog blijft? Wat als ik moet plassen onderweg? Is het niet te koud voor een nat trisuit op de fiets? Om kwart voor zes mag ik eindelijk opstaan, om mijn 'marathonontbijt' naar binnen te werken. Hopelijk ook geschikt voor deze uitdaging?

Moe ben ik niet meer, als ik in de frisse ochtendlucht het terrein oprijd en de vele clubgenoten en deelnemers van buiten zie. Een echte wedstrijd, na bijna 2 jaar! Ik zoek mijn plekje in de wisselzone en blijf gelukkig niet de enige debutant. De laatste tips en twijfels worden uitgewisseld en dan mogen we alvast het water in. Daar lig ik dan; ik ga dit gewoon doen! Whatever happens, ik vind het nu al leuk.

Bij het zwemmen ken ik mijn plek: ik laat het strijdgevoel aan de startlijn voor wat het is, maar zwem er wel in een gestaag doch stevig tempo achteraan. Uit mijn ooghoek zie ik een bekend regenjack. Publiek is niet toegestaan, maar wandelen langs de Zijl is

niet verboden. Ik rek een van mijn slagen tot een zwaai naar mijn lief en duik weer onder.

Het water uit, trappetje op, en direct ritsen en rennen. Ik probeer de efficiëntie die ik in de filmpjes zag na te bootsen. Dat gaat goed, totdat ik mijn wetsuit over mijn enkel met chipband moet trekken. Die had ik natuurlijk niet in mijn trainingen en zit zoals ik al vreesde danig in de weg. Toch nog even stuntelen dus, voor ik de rest van mijn routine kan uitvoeren om op de fiets te springen.

Ik maak vaart en langzaam dringt tot me door dat het stuk waar ik het meest tegenop zag alweer achter de rug is. Mijn trisuit droogt snel, tot halverwege het fietsparcours de wolken nog een flinke voorraad regen over blijken te hebben. Drie keer knal ik de weg naar Roelofarendsveen af, om in een wat lager tempo terug te buffelen. Soms raast er een jurylid op een motor voorbij – het voorkomen van 'stayeren' blijkt eenvoudiger dan ik dacht. Soms raast er iets voorbij wat een andere fietser blijkt te zijn. Niet te geloven...

Ik voel een beetje vermoeidheid, maar vooral kracht en opeens een enorme blijdschap. Men zegt wel 'succes én genieten hè?', maar het is ook echt genieten. Ongestoord zo hard mogen fietsen door de prachtige polders, begeleid door het spaarzame maar dubbel enthousiaste publiek. De laatste kilometers moet ik mijn koppie er weer bij houden; voorbereiden op de overgang. Nog een gelletje, een wat kleiner verzet, genoeg drinken. En wat zal ik zo met die natte sokken doen? Toch maar zo laten, droge sokken kost maar tijd...

De tweede wissel gaat als een trein en dan mag ik los; dit moet mijn onderdeel worden. Sinds ik koppeltrainingen doe, weet ik dat het eerste stuk hardlopen een ramp is, maar het tempo valt niet tegen en het versnellen komt zo wel. Het lukt al snel. 'Je lacht alsof je pas net gestart bent', zegt een vrijwilliger bij het eerste keerpunt. Qua lopen is dat ook zo ;) -



Binnen no time veeg ik looper na looper op. Het voelt haast alsof ik een parallelle wedstrijd loop. Ik vlieg. Ik voel me een beetje bezwaard als ik de verbaasde en vermoeide blikken opzij zie. Zouden die fietsers daarstraks dat ook gehad hebben?

Nog even doorbijten voor een eindspurt en een echte sprint in de laatste meters, wanneer ik zie dat de klok nog net onder de 2 uur 30 staat... 'Eerste dame' zegt de vrouw die gelijk mijn chip in wil nemen. 'No way, dit is mijn eerste triatlon!', is het enige dat ik uit kan brengen. Verbouwereerd hijg ik uit. Ik krijg her en der wat complimenten, maar durf het nog niet echt te geloven.

In de wisselzone staat mijn buurman zijn wonden te likken; hij heeft een flinke glijder gemaakt in een natte bocht. 'Hoe ging het bij jou?' vraagt hij. 'Goed, ik heb geloof ik gewonnen'. 'Briljant, je maakt mijn dag weer helemaal goed! Je kwam het gewoon eens uitproberen toch?' Ja, ik ging eens kijken of het wat voor me was. Even later fiets ik wiebelig met een bos bloemen in mijn hand en een enorme grijns op mijn gezicht naar huis. Ik vrees dat ik ook het triatlonvirus te pakken heb...

Leone de Voogd



Honderd Bruggenloop

Inmiddels gaan er weer wat evenementen door, jippie. Deze Road Reader staat er vast al vol mee, en gelukkig maar! Vorig jaar zag ik op facebook naar aanleiding van de nieuwjaarsreceptie van de gemeente Leiden vernoemd dat er 100 bruggen in Leiden zijn en dat er mogelijke plannen waren voor een honderd bruggen loop. Wie mij kent weet dat ik altijd alles leuk vind, en ook hier had ik toen al wel oren naar. Echter was er natuurlijk nog geen evenement en moest het nog helemaal uitgedacht worden.

En toen ineens via de mail via via kreeg ik de vraag of ik wilde meelopen als testpersoon tijdens de Honderd Bruggenloop. Tof! Helaas viel de datum gelijk met de CPC, dus dat was jammer, maar de CPC werd afgelast. Dat maakte dat ik mee kon. Roel kon helaas niet door zijn deelname aan de marathon van Berlijn. Dus zodoende een vriend uitgenodigd die van oorsprong een echte Leidenaar is en waarvan ik gelijk dacht, dat is wat voor hem.

De bedoeling was dat we op een tempo van 5'50 twintig kilometer lang de honderd bruggen zouden gaan trotseren in Leiden met een select groepje. Het moest nog even geheim blijven omdat ze het als een test zouden zien en niet al gelijk als evenement naar buiten wilden gaan brengen. Juist omdat het honderd bruggen betreft, die niet allemaal even breed zijn, en twintig kilometer niet niks is.

Zondag 26 september was het dan zover, verzamelen in Sociëteit De Burcht waar nog meer roadrunners stonden te popelen om deze testloop te gaan doen. Na een kleine briefing door de organisatie, met de groep naar de Koornbeursbrug voor een groepsfoto. Die vriend (Pieter) die mee was had kippenvel op zijn armen zo tof vond hij het om dit te gaan doen. Waarna we vertrokken naar de start bij de Visbrug. Vanaf daar is het parcours niet meer te volgen: rechts, links, links, brug op brug af. Erg fijn dat er een fietser voor fietste om ons te begeleiden en de route aan te geven.

Sommige bruggen waren echt flink pittig qua snelle hoogtemeters en andere bruggen weer echt super smal. We gingen zelfs door de hortus heen wat speciaal voor ons opengesteld was omdat daar ook nog wat bruggen te vinden waren. Heel erg tof en gaaf om daar doorheen te rennen. De dag ervoor had ik – omdat ik over een aantal weken de Rotterdam marathon loop- dertig kilometer hardgelopen. Dus hier en daar voelde ik goed in de kuiten en de bovenbenen de hoogtemeters pijn gaan doen. Het was een gezigzag door Leiden heen, echt super tof om op plekken te rennen waar ik nog nooit geweest was. Of zelfs niet eens meer terug ga vinden.

De pers was goed vertegenwoordigd om filmpjes en video's te maken. Na afloop werd ons gevraagd wat we ervan vonden; ik vind het super tof. Al denk ik wel dat je er geen wedstrijd van kan maken. Daarvoor is het parcours te ingewikkeld, te mooi, en hier en daar ook wat gevaarlijk. Dit kan je niet met een massa mensen doen. Maar gewoon een funrun, twintig kilometer is ook niet niks, dus een beetje trainen is wel nodig. Kortom; ik ben fan! En honderd bruggen zijn echt veel bruggen!

Aniek Honsbeek

Vrijwilligers gezocht!

Road Reader bezorgers

Voor de bezorging van de Road Reader komen er twee wijken ter beschikking.

Rob en Ed willen na vele jaren de Road Reader bezorgd te hebben, zich gaan toeleggen op andere activiteiten. Ed en Rob alvast via deze weg heel erg bedankt voor jullie werk in de afgelopen jaren.

Vandaar dat de volgende bezorgwijken ter beschikking komen:

- Leiden – Roomburg, Rivierbuurt en het Waardeiland (plm 17 adressen).
- Voorschoten – Vlietwijk en Starrenburg (plm 15 adressen).

De Road Reader komt 4x per jaar uit en bij elke uitgave wordt de stapel Road Readers bij je thuisbezorgd inclusief een lijst van de leden waar de Road Reader bezorgd dient te worden.

Bardiensten

Voor het clubhuis zoeken we een aantal bardienstmedewerkers.

Het betreft de volgende taken:

- Inname waardevolle spullen.
- Uitgifte waardevolle spullen.
- Achter de bar de leden van een drankje voorzien.
- Met de leden gezellig een praatje maken.



Een bardienst start plm 18:10 uur. De trainers openen het clubhuis.

Inname van de waardevolle spullen is dan de 1ste taak. Zodra de leden aan het wandelen en hardlopen zijn is er tijd om koffie en thee te zetten.

Na terugkomst van de hardlopers en wandelaars kunnen de waardevolle spullen weer teruggegeven worden. En natuurlijk ook de leden voorzien van een drankje. Meestal sta je met zijn 2-en, maar soms ook alleen. Is mede afhankelijk van de gemiddelde drukte.

De meeste barmedewerkers staan eens in de 4 weken, maar anderen eens in de 3 of 2 weken.

Je zult – als vanzelfsprekend – ingewerkt worden door een andere barmedewerker.

Het betreft de avonden op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag.

Aanmelden

Je kan je als vrijwilliger aanmelden bij John de Vrind: ledenadministratie@lrrc.nl.

Geef svp aan om welke taak (Road Reader/Bar) het gaat en welke Road Reader wijk of baravond.

Alvast bedankt voor je aanmelding en we spreken elkaar daarna.

John de Vrind

Vloed

Jessie Brunner
Gido Gravesteyn
Tiny Haan
Gerard Hulbos
Lisa Mark
Karen Mos
Daphne Mous

Mariska Mulder
Freek Pelt
Ria Schild
Yvonne Slootweg
Anton Soethof
Hans Stikkelorum
Michel Tielbeke

Mascha Verloop
Romy Vermeulen
Nicole Wasmoed
Niels Wit
Wilma Witjes

En wie coacht u zakelijk?



Zirkzee-groep

accountants en belastingadviseurs

- Oegstgeest
- Leiden
- Gouda

De Zirkzee-groep is uw professionele partner voor alle financiële en fiscale zaken waar een onderneming mee te maken krijgt.

- Financiële dienstverlening
- Belastingzaken
- Jaarrekeningen
- Administratieve dienstverlening
- Online boekhouden
- Online salarisadministratie
- Financiële planning
- Salaris- en personeelsadvisering
- Diensten aan ZZP-ers

Lange Voort 68 • 2341 KD Oegstgeest • Tel 071 515 40 14 • www.zirkzee.nl

Sportcomplex 'De Vliet' aan de Voorschoterweg 8-D,
2324 NE Leiden, Telefoon (071) 576 59 24 www.lrrc.nl

Leiden Road Runners Club